

"Согласовано"

Директор МОУ СП

"27" 03 2025 г.

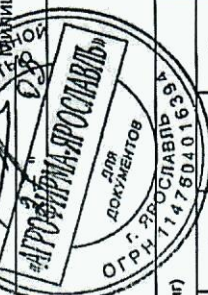


Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У	Y		B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68		0,01	0,06		ТТК
	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86				0,01	332
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	-0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
	550	24,85	36,52	106,13	852,74	0,62	0,25	1,21	40,4	0,16	67,66	334,2	75,24	4,17	454,79		0,01	0,16	0,01	
Итого за Завтрак																				
	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23				0,01	111
	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38		0,01	0,05		293
	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22		0,01	0,01		330
	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1			411
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,02	0,01	
Итого за Обед	805	32,05	48,22	92,58	933,04	1,02	0,36	9,09	338,94	0,32	72,05	482,92	197,56	8,96	802,58	0,02	0,18	0,02	0,02	
	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	0,02	406
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01			386
	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	0,02	
	1755	69,58	99,11	267,87	2250,21	1,81	0,88	20,3	500,09	1,49	208,16	978,46	304,17	19,94	1668,51	0,04	0,39	0,05	0,05	

"Утверждаю"
Директор МОУ СП
"27" 03 2025 г.



4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТК				
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330				
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7				
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412				
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01			8,55	29,25	5,85	0,54	41,4									
Итого за Завтрак	560	32,17	40,77	96,11	881,06	0,89	0,4	3,77	66,9	0,16	175,96	525,79	203,51	8,86	699,78	0,02	0,18						
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101				
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01					
Итого за Обед	800	19,88	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	525,5		130,61	331,44	111,46	5,6	1 908,83	0,01	0,16	0,01					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406				
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8						418				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2	278		0,01			386				
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02					
Итого за день	1 760	64,73	87,5	263,56	2 109,32	1,75	1	115,19	713,15	1,17	375,02	1 018,57	346,34	21,27	3 019,75	0,04	0,39	0,03					

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)								№ рец.
								B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se						
		Б	Ж	У	7	8	9														10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199							
	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416							
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72												
	590	20,79	24,81	150,77	912,23	0,41	0,44	8,27	141,75	0,78	410,16	481,47	106,98	3,82	541,56	0,02	0,06									
Итого за Завтрак																										
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73							
	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03		ТК							
	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218							
	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412							
	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01								
Итого за Обед																										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386							
	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02								
	1810	63,85	85,31	334,85	2 376,94	1,27	0,99	62,47	543,75	2,51	594,58	979,38	217,64	16,64	1 873,6	0,03	0,23	0,06								

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж			У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	7																8	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Плов со свиной Чай с низким содержанием сахара	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34				0,03			
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
Батон йодированный Сок в инд.упаковке	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8								
Итого за Завтрак	645	17,53	29,55	95,45	723,81	0,46	0,18	4,51	520,98	0,45	49,12	266,75	77,65	6,1	405,44		0,1		0,03			
Суп картофельный с горохом. Котлета рыбная Картофель тушеный Чай с сахаром Хлеб ржаной	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,12	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87			
	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271			
	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				ТТК			
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		0,01			
Итого за Обед	800	31,56	20,23	98,51	729,33	0,68	0,38	43,76	463,9	0,12	148,75	469,68	143,19	6,97	1560,58		0,14		0,01			
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке Яблоко Итого за Полдник Итого за день	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01		0,02			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386			
	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14		0,01		0,02			
	1845	61,77	64,15	263,12	1917,57	1,31	0,83	58,27	1105,63	1,58	266,32	897,77	252,21	19,88	2377,16		0,01		0,06			

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		4	5																	6	7	8	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТТК				
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330				
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7				
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411				
Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2								
Итого за Завтрак	550	31,42	40,48	85,98	834,91	0,88	0,4	3,77	66,9	0,16	173,91	519,29	202,21	8,72	690,43	0,02	0,18						
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111				
Тестели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91		0,02	ТТК					
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		0,01	332					
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411					
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01					
Итого за Обед	825	24,19	43,91	111,19	936,27	0,6	0,24	7,27	301,14	0,64	84,96	345,24	86	4,56	565,7		0,12	0,05					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406				
Сок в индивидулке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386				
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02					
Итого за день	1775	68,29	98,76	266,33	2235,61	1,65	0,91	21,04	488,79	1,81	327,32	1025,87	319,58	20,09	1667,27	0,03	0,35	0,07					

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
																				4	5	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5,47	17,36	31,97	306,91	0,07	0,21	1,49	108,42	0,3	151,82	152,97	30,87	0,51	201,33	0,01	0,02	0,01	199			
	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,06	0,16	51,6		200	128	9	0,2	19				7			
	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	0,01	416			
	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2							
	552	18,31	27,85	80,69	648,33	0,19	0,45	8,23	182,02	0,83	488,64	436,17	78,67	2,44	482,19	0,02	0,04	0,01				
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63			
	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				ТТК			
	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	25,92	22,71	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218			
	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411			
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Итого за Завтрак	810	27,07	42,97	114,84	958,15	0,66	0,28	30,97	342,07	0,72	113,64	336,57	82,28	6,31	893,25		0,12	0,04				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406			
	200	1	0,2	0,02	92	0,02					14	14	8	2,8					418			
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386			
	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02				
	1 762	58,06	84,99	264,69	2 070,91	1,02	1	49,2	644,84	2,56	670,73	934,08	192,32	15,56	1 786,58	0,03	0,21	0,07				
3 день 2 недели																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
																				4	5	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>20</td>	17	18	19	20	20			
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249/гтк			
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4							
	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14					
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101			
	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148			
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
	800	19,88	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	525,5		130,61	331,44	111,46	5,6	1 908,83	0,01	0,16	0,01				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386			
	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02				
	1 760	54,86	54,96	258,06	1 759,93	0,98	0,95	112,4	731,69	1,5	406,46	771,21	190,23	17,43	2 544,95	0,03	0,35	0,03				

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б Ж У					В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		Б	Ж	У	У																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
Каша пшенная жидкая	260	12,48	11,18	57,2	379,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04		199					
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,02	0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6					
Сыр порционный	12	3,12	3,13	41,28	41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4				7					
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416					
витаминизированный																								
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2									
Итого за Завтрак	552	23,4	33,88	106,18	825,44	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06							
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	584,76		0,01		87					
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04		77к					
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411					
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02							
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,5									
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1 060,72		0,13	0,05						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406					
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386					
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02						
Итого за день	1752	65,41	86,94	301,39	2 259,49	1,42	1,02	36,84	1 132,8	2,43	591,17	1 058,38	264,13	17,01	2 048,15	0,03	0,24	0,07						

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б			У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		5	Ж	У																8	9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47									
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,5									
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2									
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	99,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32		0,1		0,01					
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82					
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293					
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,05	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330					
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412					
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01						
Итого за Обед	825	28,15	36,62	100,59	844,5	0,94	0,39	24,29	367,02	0,08	75,09	499,61	224,88	9,45	1 204,49	0,02	0,19	0,01						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406					
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386					
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02						
Итого за день	1785	58,15	67,05	268	1 914,63	1,19	0,71	34,39	513,38	1,16	169,11	789,24	297,45	18,21	1 734,95	0,03	0,34	0,04						

6 день 2 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б			Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6																								
2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06											
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	25,24	0,08	78,24	14,23	1,45	107,7														
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	9,34	5	33,4		0,9															
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01	3,3	15	2,7	0,24																	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	9,5	32,5	6,5	46																	
Итого за Завтрак	585	31,09	38,48	136,13	1 016,48	0,73	0,26	3,21	41,3	0,16	82,12	316,88	56,21	5,09	496,78	0,01	0,16											
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01											
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01											
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17													
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02											
Итого за Обед	800	31,56	20,23	98,51	729,33	0,68	0,38	43,76	463,9	0,12	148,75	469,68	143,19	6,97	1 560,58		0,14											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,04											
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01											
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14		0,01											
Итого за день	1 785	75,33	73,08	303,8	2 210,24	1,58	0,91	56,97	625,95	1,29	299,32	947,9	230,77	18,87	2 468,5		0,35											

Итого	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
Итого за весь период	779,44	943,43	3 369,54	25 269,43	16,24	11,15	642,34	8 562,02	25,66	4 910,84	11 254,08	3 036,63	219,01	24 953,97	0,35	4,04	0,66									
Осреднее значение за период	64,953	78,619	280,795	2 105,786	1,353	0,929	53,528	713,502	2,138	409,237	937,84	253,053	18,251	2 080,331	0,029	0,337	0,055									

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
Итого за весь период	779.44	943.43	3 369.54	25 269.43	16.24	11.15	642.34	8 562.02	25.66	4 910.84	11 254.08	3 036.63	219.01	24 963.97	0.35	4.04	0.66			
Среднее значение за период	64.953	78.619	280.795	2 105.786	1.353	0.929	53.528	713.502	2.138	409.237	937.84	253.053	18.251	2 080.331	0.029	0.337	0.055			

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.